

ピアみなと便り

ホームページ <http://www.peerminato.com>

2017年12月発行 第27号 (No.94)

10月20日(金)わたなべ往診歯科から、渡邊先生と歯科衛生士さんを迎え、法人歯科講座を開催しました。まず最初に歯科衛生士さんから、筋肉を鍛え免疫力が高まる「あいうべ体操」を習いました。大きく口をあげ、への所で舌(した)を出しながら声を出すと言う単純な体操です。10回もすると口の周りの筋肉やのどの筋肉がつかなくなってきましたが、一日30回行くと良いそうです。次に正しい歯の磨き方を勉強しました。①自分に合った歯ブラシを選ぶこと(自分の親指の太さと同じ長さか短めが良い)。②持ち方はエンピツもち。③歯1本に30秒かけ磨くことがポイント!!だそうです。大変な作業ですが、このことを守って紫のテストを付けた歯を磨くと綺麗に落ちていくのが実感できました。年1回の歯科講座で、日々の歯磨きの雑さを反省し、歯の健康の大事さを再確認しました。今年度の「みなとこころの講座」は1月20日(土)に開催します。皆様のご参加をお待ちしております。



法人の事業所

就労継続支援B型 ワークみなと 事業所番号 2710400272 〒552-0004 大阪市港区夕風 2-6-3 Tel6571-7511 Fax6556-9020
就労継続支援B型(主)グリーンズ事業所番号 2710400330 〒552-0021 大阪市港区築港3-10-7 Tel/Fax 06-6574-2930
就労継続支援B型(従)グリーンズⅡ事業所番号 2710400330 〒552-0021 大阪市港区築港3-10-11 Tel/Fax 06-6571-8138
共同生活援助 みなと憩寮 事業所番号 2720400015 ※ワークみなとにご連絡ください。
指定特定相談支援 ピアみなと相談支援センター 事業所番号 2730400088 〒552-0004 夕風 2-5-25 Tel6556-9021 Fax6556-9020

発行・印刷：特定非営利活動法人障害者の福祉を進める会みなと(通称：ピアみなと) 〒552-0004 大阪市港区夕風 2-6-3 ワークみなと
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと 口座番号：00900-0-330844 Tel 06-6571-7511 Fax 06-6556-9020 Email : wm@peerminato.com

ワークみなと ～ 神戸日帰り研修の巻 ～

11月23日(勤労感謝の日)神戸日帰り研修に行ってきました。朝9時集合にも関わらず、10分前には全員集合時間通りに小型バスで出発しました。乗ったらすぐにお菓子の袋をあげ、バリバリ食べるメンバーもいました。道程1時間の短い移動で、最初の目的地の「須磨海浜水族園」に到着。記念写真を入口で撮ってから中に入り、ラッコの餌やりの場を身近にみたり、ペンギンの泳ぐ姿にただ可愛くて見とれていたり、目的の一つだったイルカショーも前方の席で見ることが出来ました。気持ちよくウトウトしていたメンバーがイルカに水をかけられズボンがビショビショになったり、間一髪で逃れたメンバーがいたり、それは大変でした。

本日1回目のお土産タイム!! イルカやアシカなどかわいいお土産が一杯あり、何を買おうか迷ってしまいました。

昼食会場「国民宿舎シーパル須磨」へは徒歩10分弱をバス移動。海辺に面した静かな昼食会場でいただいた「和定食」は、暖かい天ぷらや茶わん蒸し・お刺身などとても美味しかったです。また、ごはんはおかわり自由だったので、3杯食べたメンバーもいました。本日2回目のお土産タイム。また買いましたよ～

昼食後は最終予定の神戸バイクルーズ遊覧にバス移動です。食事が終わったばかりですが、乗車してすぐにおやつを嬉しそうに食べているメンバーもいました。

神戸バイクルーズ遊覧は、45分間の湾内クルーズです。最初は甲板にいたメンバーも、風が冷たかったせいか港に戻ってくるころには、ほとんどのメンバーが船内でくつろいでいました。爆睡の人もいましたよ。下船後は3回目のお土産タイム。皆さんよく買いますね。

寒いけれどファーストフード店でソフトクリームを食べ、楽しい研修旅行は終わり。定刻に無事に帰ってきました。

平成29年もそろそろ終わりです。作業所は28日までで、大掃除・避難訓練・感染症予防講座・忘年会と最後の行事が待ってます。今年一年ありがとうございました。

ルーフホームみなと憩寮 ～ みなと憩寮の食べたくなる夕食コレクション! ～



誕生日には
ケーキも
あります!

◆◆◆◆ グリーンス(グリーンズII)のページ ◆◆◆◆

「箕面一泊研修会～いざ娯楽の殿堂へ」

▼港区社協さんを通じていただいた共同募金の補助を受けて、10月26日から箕面観光ホテルへ一泊研修会に行きました。仕事を終えて地下鉄で梅田に出ましたが、そこからはホテルの送迎バスに乗って移動したので、同じ大阪府内とは言えはるばるとやってきた感じがしました。▼到着後さっそく夕食バイキングに向かったところ、料理の種類の豊富さに目を丸くし、いっぱい食べてお腹もまん丸にしました。その後は夜景が見える露天風呂やジャズピアノの弾き語りを楽しんだり、部屋でゲームをしたりして過ごしました。▼翌27日は、日帰り参加のメンバーも合流し、箕面温泉スパガーデンで、これまたお風呂や歌謡ショー、落語やカラオケ・卓球などをたっぷり楽しんで帰りました。▼個人的には、朝焼けの大阪の市街地を見下ろす露天風呂に入って太陽が昇ってくるのを眺めている時間が至福のひと時でしたが、食べて泊まってお風呂に入って遊んで…が、ギュッと詰まった「娯楽の殿堂」とでもいう施設で、それぞれにハイライトがあったと思います。▼箕面は、行ったことがなくても、大阪に住んでいるものには馴染みのある土地です。それに送迎バスで安楽に行けることも良かったのか、これまでの一泊研修会の中で最も多い参加者になり、たくさんのメンバー・職員で同じ経験が出来たのが何より良かったです。さあ来年はどこに行きましょうか？



Vegetarian Dishes
GREENS

ベジタブルレストラン・グリーンズ

AM11:30-PM2:30(土・日・祝休)
TEL06-6574-2930



グリーンズIIの
手作りお弁当

港区内配達いたします

月・火・水・木・金曜日
TEL06-6571-8138



☎ 大阪市の電話相談いろいろ…

- ◆おおさか精神科救急ダイヤル 0570-01-5000 年中無休 24時間
- ◆こころの悩み電話相談 06-6923-0936 月～金 10:00～15:00
- ◆ひきこもり相談窓口 06-6923-0090 月～金 10:00～12:00
- ◆思春期/薬物関連相談 06-6922-8520 特定相談につき要予約
- ◆保健福祉センター(港区) 06-6576-9968 月～金 9:00～17:30

